



**THE GAME®**

# Regole

## V 8 - V 11

Questo documento presenta le nuove regole **2024**

PLAY DIF  
FER  
PENT  




foobaskill piero

**foobaskill.it**

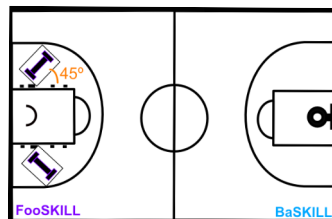


# FooBaSKILL®

## « Regole U8-11 »

Il FooBaSKILL è una nuova disciplina sportiva che è stata sviluppata da tre insegnanti svizzeri di educazione fisica. Questo sport unisce le caratteristiche e qualità del calcio e della pallacanestro.

MATCH FOOBASKILL  
(1 MINUTO)



### REGOLE DI BASE

La specificità del FooBaSKILL risiede nell'alternanza del lavoro della parte inferiore del corpo (calcio) e quella superiore (pallacanestro). I giocatori cambiano di disciplina oltrepassando la linea mediana del campo da gioco.

Le regole di base sono quasi identiche a quelle del calcio e della pallacanestro (i passi e il doppio palleggio sono applicati).

#### CAMPO DI GIOCO (v. illustrazione in alto a destra)

La metà del campo è attrezzata con due porte FooBaSKILL posizionate sul suolo (lato FooSKILL). Un'area rettangolare (160-110 mm) delimita ogni SKILLGoal, e nessun giocatore può accedere in questa zona chiamata « zona proibita ». I giocatori possono segnare da entrambi i lati della porta. Nell'altra metà del campo c'è il canestro (lato BaSKILL). La linea centrale deve essere visibile con una linea o pastiglie poste a terra. In base all'organizzazione del corso, l'allenatore sceglie una delle opzioni seguenti per giocare a FooBaSKILL:

- **OPZIONE 1 «UTILIZZAZIONE DELLE PARETE»:** Due squadre di 5 giocatori si affrontano. I muri del fondo e laterali sono parte integrante del campo da gioco. I giocatori possono quindi utilizzare questi ultimi per far rimbalzare la palla.
- **OPZIONE 2 «DELIMITAZIONE DEL CAMPO»:** Due squadre di 5 giocatori si affrontano in un campo delimitato dalle linee.

#### DURATA DELLA PARTITA

4 x 5 minuti. Durante il 1° e il 3° quarto tempo, una squadra attacca le porte da calcio e difende il canestro. Nel 2° e 4° quarto, i ruoli delle squadre si invertono.

#### INGAGGIO

L'ingaggio all'inizio della partita e durante l'intervallo viene effettuato in mezzo al campo da un intermediario, come nella pallacanestro. Ogni squadra è libera di mettersi in campo dove vuole.

#### FALLI

- Se un fallo è commesso, il gioco riprende nel punto in cui è stato commesso il fallo.
- Se un fallo è commesso, il giocatore mette la palla a terra con almeno una mano e il gioco riprende istantaneamente con un passaggio.
- Dopo un fallo, l'avversario deve stare ad almeno 2 metri di distanza.
- Per segnare nel calcio, il giocatore deve essere nell'area FooSKILL, altrimenti si commette un fallo. Lo stesso vale per la pallacanestro.
- Se durante il gioco a calcio si tira con l'intenzione di segnare un gol, la palla non deve sorpassare l'altezza delle porte. Se succede, un fallo è commesso e la palla va alla difesa.
- I tackle (entrata in scivolata) e i contatti fisici sono sanzionati da un rigore o da un tiro libero.
- Si commette un fallo se la palla tocca il soffitto o ogni tipo di attrezzo sospeso.
- Si commette un fallo se la palla rimbalza sul bordo del tabellone del canestro, dietro il tabellone, o su una parte della struttura che sostiene il canestro.
- Se l'allenatore sceglie di giocare con l'opzione 2 "delimitazione del campo", la rimessa in gioco viene effettuata dal punto in cui la palla ha superato la linea con i piedi (lato FooSKILL) o con le mani (lato BaSKILL).



### FooSKILL

1  
PT.

Il giocatore si posiziona all'interno dell'area di rigore, controlla la palla in diversi tocchi e segna un gol.

Multi-tocchi

2  
PTS.

Il giocatore si posiziona nell'area di rigore e tira direttamente in porta e segna, senza controllare la palla prima del tiro.

Tiro di prima

3  
PTS.

Il giocatore tira e segna in porta dall'esterno della zona dei tre punti.

Tiro da tre punti

0  
PT.

- La palla fa cadere la porta FooBaSKILL. In questo caso, il gioco si ferma e la palla va all'avversario.
- La palla rimane nella "zona proibita". In questo caso, il gioco si ferma e la palla va alla difesa.

**OSSERVAZIONE:** Qualsiasi forma di autorete accorda un punto all'avversario.



### BaSKILL

La palla rimbalza sul tabellone e cade a terra senza aver toccato l'anello del canestro.

Tabellone + suolo

La palla rimbalza sul tabellone, senza aver toccato l'anello del canestro, ed è afferrata e bloccata con due mani da un compagno di squadra prima che cada a terra (rimbalzo offensivo della pallacanestro).

Tabellone + rimbalzo offensivo

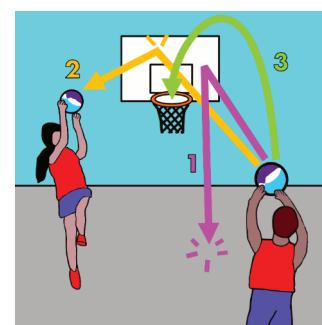
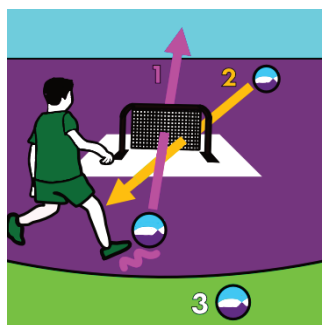
Il pallone entra nel canestro.

Canestro

- La palla tocca l'anello durante il tiro e cade a terra.
- La palla è afferrata con due mani dall'avversario prima che tocchi per terra (rimbalzo difensivo della pallacanestro).
- La palla è afferrata dal giocatore che ha tirato sul tabellone.

In tutti i casi, il gioco continua.

IMMAGINE



Scopri la video  
che riassume le  
regole

**INFO:** il materiale ufficiale del  
FooBaSKILL e il manuale d'istruzione  
sono disponibili su [foobaskill.it](http://foobaskill.it)

**DOPPO CHE UN GIOCATORE SEGNA UN PUNTO:** Si riprende il gioco nel punto in cui la palla è recuperata dal difensore. Il giocatore mette la palla a terra con almeno una mano e il gioco riprende istantaneamente con un passaggio. Il primo passaggio non può essere intercettato, a meno che la palla superi la linea di metà campo.

**CONDIZIONI D'USO:** Il SKILLTheBall deve essere gonfiato secondo le indicazioni indicate sulla palla :  
0,33 - 0,36 bar / 4,8 - 5,2 psi. Vedi l'illustrazione a destra.





# FooBaSKILL®

## Rigore e tiri liberi

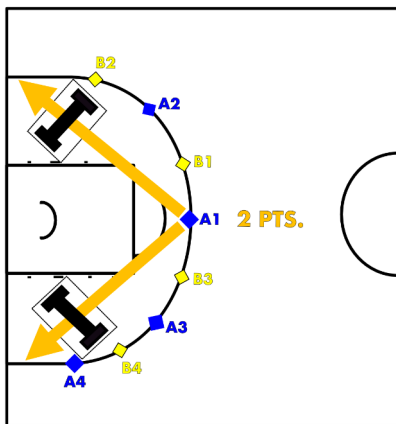
### Fallo e organizzazione

A seconda dell'area di gioco, un fallo è punito con un rigore oppure un tiro libero.

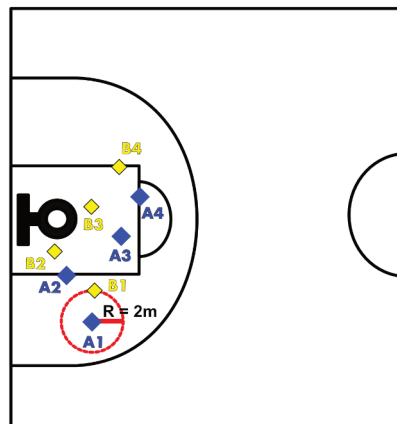
| RIGORE (FooSKILL)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | TIRO LIBERO (BaSKILL)                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Un rigore è assegnato:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quando si commette un fallo nell'area di rigore (linea dei tre punti nella pallacanestro). Esempi: tocco di mano volontario da parte dell'avversario, contatto fisico pericoloso, colpo di spalla, il difensore appoggia un ginocchio a terra per proteggere la porta.</li> <li>In caso di entrata in scivolata o di gioco pericoloso da parte di un difensore da dietro in tutta la zona FooSKILL.</li> <li>Se il difensore entra nell'«area proibita» che delimita ogni SKILLGoal.</li> </ul> | <p>Si accorda un tiro libero a un giocatore vittima di un fallo mentre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lancia contro il tabellone.</li> <li>Tira a canestro.</li> </ul> |

### IMMAGINE

- L'attaccante che ha subito il fallo esegue il rigore.
- Posizionare la palla al centro della linea dei tre punti della pallacanestro.
- Il giocatore è libero di tirare un tiro da due punti verso la rete di sua scelta (v. illustrazione)
- Tutti gli altri giocatori si posizionano sulla linea dei tre punti in un luogo specifico (v. illustrazione)



- L'attaccante che ha subito il fallo esegue un solo tiro libero.
- La palla è lanciata dal punto in cui è stato commesso il fallo.
- Il giocatore è libero di tentare un tiro da uno, due o tre punti (v. pagina 1, punti BaSKILL)
- Tutti i giocatori si posizionano a una distanza minima di due metri attorno al tiratore (v. illustrazione)





# FooBaSKILL®

## Campo

### Materiale e organizzazione

#### MATERIALE



2x Tappeti foobaskill

2x SKILLGoals

1x SKILLTheBall

1x Canestro da basketball

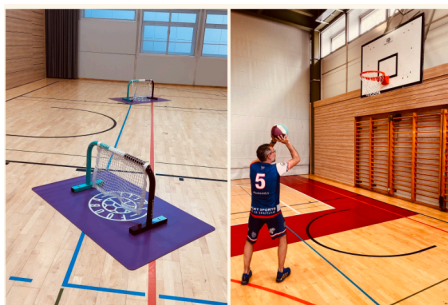
#### CAMPO

Il FooBaSKILL si gioca in un palazzetto e la linea centrale deve essere visibile (linea centrale o pastiglie poste a terra). Le dimensioni di un campo di pallacanestro sono ideali per giocare a FooBaSKILL. Inoltre, può essere facilmente adattato a qualsiasi tipo di superficie di gioco.

La metà del campo è attrezzata con due porte FooBaSKILL, posizionate sul suolo (lato FooSKILL). Un tappeto foobaskill (160-100 mm) delimita ogni SKILLGoal, e nessun giocatore può accedere in questa zona chiamata «zona proibita». È importante che siano disposti a 45° e secondo lo scarto indicato sullo schema in basso. I giocatori possono segnare da entrambi i lati della porta. Nell'altra metà del campo si trova il canestro (lato BaSKILL).



Zona proibita



FooSKILL

BaSKILL

Guarda questo video per capire come impostare l'attrezzatura foobaskill sul campo

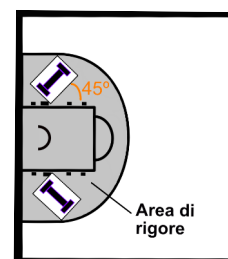
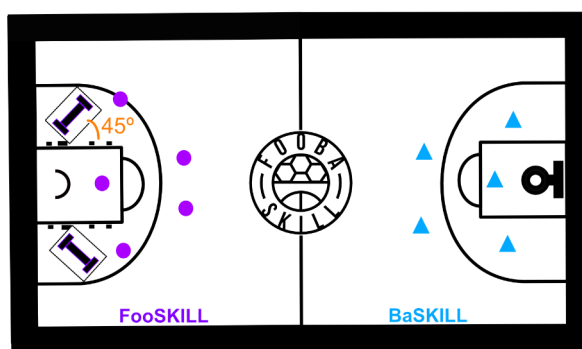


#### OPZIONE 1 «UTILIZZAZIONE DELLE PARETE»

Due squadre di 5 giocatori si affrontano. I muri del fondo e laterali sono parte integrante del campo da gioco. I giocatori possono quindi utilizzare questi ultimi per far rimbalzare la palla.

Esempi: è possibile realizzare un passaggio verso se stessi usando la parete, tirare la palla a un compagno oppure segnare tramite la parete.

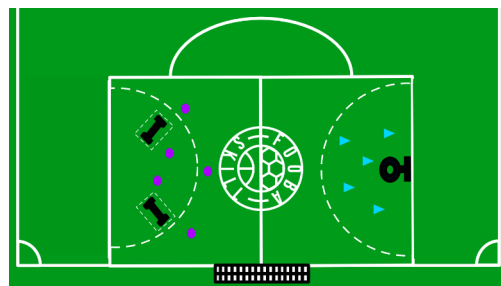
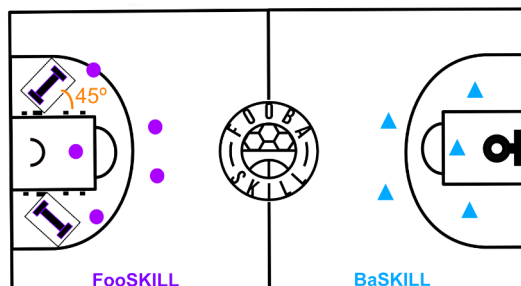
Nell'area FooSKILL, l'area di rigore è rappresentata dalla linea dei tre punti nella pallacanestro (v. illustrazione a destra).



#### OPZIONE 2 «DELIMITAZIONE DEL CAMPO»

Due squadre di 5 giocatori si affrontano in un campo delimitato dalle linee.

Esempio: campo da basket o area di rigore in un campo da calcio. Le porte FooBaSKILL sono posizionate a una distanza di 7 metri.



**SEGNAPUNTI FooBaSKILL®**

Squadra A..... VS Squadra B.....

Data [ ][ ][ ] Orario [ ][ ] Luogo .....

1° arbitro..... 2° arbitro..... 3° arbitro.....

Squadra A.....

Colore: .....

Time Out

Falli squadra

1° metà-tempo [ ][ ] Tempo suppl. 1) [1][2][3][4][5] 2) [1][2][3][4][5]

2° metà-tempo [ ][ ] [ ][ ][ ][3] [1][2][3][4][5] 4) [1][2][3][4][5]

|                       | Nome giocatore<br>Nome, Cognome | N° | in<br>gioco | Falli |   |   |   |   |
|-----------------------|---------------------------------|----|-------------|-------|---|---|---|---|
|                       |                                 |    |             | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 2                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 3                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 4                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 5                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 6                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 7                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 8                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 9                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 10                    |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 11                    |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 12                    |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| Allenatore            |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| Allenatore assistente |                                 |    |             |       |   |   |   |   |

Squadra B.....

Colore: .....

Time Out

Falli squadra

1° metà-tempo [ ][ ] Tempo suppl. 1) [1][2][3][4][5] 2) [1][2][3][4][5]

2° metà-tempo [ ][ ] [ ][ ][ ][3] [1][2][3][4][5] 4) [1][2][3][4][5]

|                       | Nome giocatore<br>Nome, Cognome | N° | in<br>gioco | Falli |   |   |   |   |
|-----------------------|---------------------------------|----|-------------|-------|---|---|---|---|
|                       |                                 |    |             | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 2                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 3                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 4                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 5                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 6                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 7                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 8                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 9                     |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 10                    |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 11                    |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| 12                    |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| Allenatore            |                                 |    |             |       |   |   |   |   |
| Allenatore assistente |                                 |    |             |       |   |   |   |   |

**RISULTATO**

| A  |    | B  |    | A   |     | B   |     |
|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|
| FO | BA | FO | BA | FO  | BA  | FO  | BA  |
| 1  | 1  | 1  | 1  | 56  | 56  | 56  | 56  |
| 2  | 2  | 2  | 2  | 57  | 57  | 57  | 57  |
| 3  | 3  | 3  | 3  | 58  | 58  | 58  | 58  |
| 4  | 4  | 4  | 4  | 59  | 59  | 59  | 59  |
| 5  | 5  | 5  | 5  | 60  | 60  | 60  | 60  |
| 6  | 6  | 6  | 6  | 61  | 61  | 61  | 61  |
| 7  | 7  | 7  | 7  | 62  | 62  | 62  | 62  |
| 8  | 8  | 8  | 8  | 63  | 63  | 63  | 63  |
| 9  | 9  | 9  | 9  | 64  | 64  | 64  | 64  |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 65  | 65  | 65  | 65  |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 66  | 66  | 66  | 66  |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 67  | 67  | 67  | 67  |
| 13 | 13 | 13 | 13 | 68  | 68  | 68  | 68  |
| 14 | 14 | 14 | 14 | 69  | 69  | 69  | 69  |
| 15 | 15 | 15 | 15 | 70  | 70  | 70  | 70  |
| 16 | 16 | 16 | 16 | 71  | 71  | 71  | 71  |
| 17 | 17 | 17 | 17 | 72  | 72  | 72  | 72  |
| 18 | 18 | 18 | 18 | 73  | 73  | 73  | 73  |
| 19 | 19 | 19 | 19 | 74  | 74  | 74  | 74  |
| 20 | 20 | 20 | 20 | 75  | 75  | 75  | 75  |
| 21 | 21 | 21 | 21 | 76  | 76  | 76  | 76  |
| 22 | 22 | 22 | 22 | 77  | 77  | 77  | 77  |
| 23 | 23 | 23 | 23 | 78  | 78  | 78  | 78  |
| 24 | 24 | 24 | 24 | 79  | 79  | 79  | 79  |
| 25 | 25 | 25 | 25 | 80  | 80  | 80  | 80  |
| 26 | 26 | 26 | 26 | 81  | 81  | 81  | 81  |
| 27 | 27 | 27 | 27 | 82  | 82  | 82  | 82  |
| 28 | 28 | 28 | 28 | 83  | 83  | 83  | 83  |
| 29 | 29 | 29 | 29 | 84  | 84  | 84  | 84  |
| 30 | 30 | 30 | 30 | 85  | 85  | 85  | 85  |
| 31 | 31 | 31 | 31 | 86  | 86  | 86  | 86  |
| 32 | 32 | 32 | 32 | 87  | 87  | 87  | 87  |
| 33 | 33 | 33 | 33 | 88  | 88  | 88  | 88  |
| 34 | 34 | 34 | 34 | 89  | 89  | 89  | 89  |
| 35 | 35 | 35 | 35 | 90  | 90  | 90  | 90  |
| 36 | 36 | 36 | 36 | 91  | 91  | 91  | 91  |
| 37 | 37 | 37 | 37 | 92  | 92  | 92  | 92  |
| 38 | 38 | 38 | 38 | 93  | 93  | 93  | 93  |
| 39 | 39 | 39 | 39 | 94  | 94  | 94  | 94  |
| 40 | 40 | 40 | 40 | 95  | 95  | 95  | 95  |
| 41 | 41 | 41 | 41 | 96  | 96  | 96  | 96  |
| 42 | 42 | 42 | 42 | 97  | 97  | 97  | 97  |
| 43 | 43 | 43 | 43 | 98  | 98  | 98  | 98  |
| 44 | 44 | 44 | 44 | 99  | 99  | 99  | 99  |
| 45 | 45 | 45 | 45 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 46 | 46 | 46 | 46 | 101 | 101 | 101 | 101 |
| 47 | 47 | 47 | 47 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| 48 | 48 | 48 | 48 | 103 | 103 | 103 | 103 |
| 49 | 49 | 49 | 49 | 104 | 104 | 104 | 104 |
| 50 | 50 | 50 | 50 | 105 | 105 | 105 | 105 |
| 51 | 51 | 51 | 51 | 106 | 106 | 106 | 106 |
| 52 | 52 | 52 | 52 | 107 | 107 | 107 | 107 |
| 53 | 53 | 53 | 53 | 108 | 108 | 108 | 108 |
| 54 | 54 | 54 | 54 | 109 | 109 | 109 | 109 |
| 55 | 55 | 55 | 55 | 110 | 110 | 110 | 110 |

**RISULTATI:**

Periodo

1) A..... B..... 2) A..... B.....

3) A..... B..... 4) A..... B.....

Tempi suppl. A..... B.....

**RISULTATO FINALE:**

Squadra A..... Squadra B.....

Squadra vincente .....